

# UKAGUZI WA KIAFYA Uliosawa wa Mwanamke

## Hakiki afya yako

### UKAGUZI WA MATITI WA KIBINAFSI

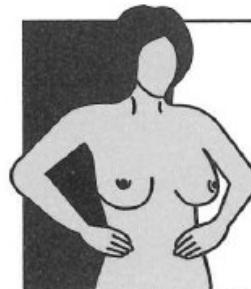
Kagua matiti yote mawili mara moja kwa mwezi siku 7 baada ya kuingia hedhi (au kama hauna hedhi, yakague tarehe hiyo hiyo kila mwezi).



### Simama Mbele ya Kioo

Tafuta mabadiliko katika matiti yako ukiwa umesimama wima na mikono ikiwa kando yako, mikono ikiwa juu ya kichwa, na mikono ikisukuma mapaja. Unafaa kutafuta mabadiliko ya vile matiti yako yanaonekana na yanavyohisi. Tafuta uvimbe na utafute mabadiliko ya ngozi au vilembwa vya matiti kama:

- kubonyea kwa ngozi              • kunona kwa ngozi
- wekundu wa ngozi              • kilembwa cha titi kinachomwaga naziwa
- kukunjamana kwa ngozi      • kilembwa kilicho na mba

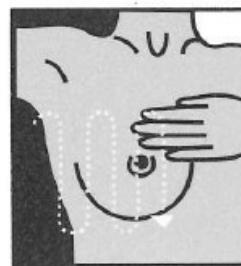


### Lala Chini

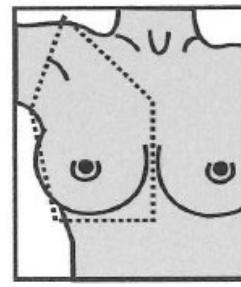
Weka mkono wako wa kulia chini ya kichwa chako. Pedi za vidole vyako 3 vya katikati vya mkono wako wa kushoto vikiwa pamoja, fanya mizunguko midogo kwenye titi lako la kulia ukishinikiza mara tatu; kwa wepesi, katikati, na kwa nguvu ili utafute uvimbe. Tumia mfumo wima unaoonyeshwa katika picha iliyo upande wa kulia. Rudia kwenye titi lako la kushoto.



Ukiona au uhisi mabadiliko yoyote, au ukiwa na maswali, mpigie mtoe huduma wako simu mara moja.



Kwa utambuzi wa saratani ya matiti, ukaguzi wa matiti wa kibinafsi wa kila mwezi (BSE) pamoja na ukaguzi wa matiti wa kliniki wa kila mwaka (CBE) na mamogramu ndio kinga yako nzuri! Piga simu kwa I-888-257-8502 ili ujue kama umehitimu kupata mamogramu ya bila malipo.



Information adapted from materials developed by the Arizona Department of Health Services Well Woman HealthCheck Program (<http://www.azdhs.gov/hsd/healthcheck/wellwoman/>).